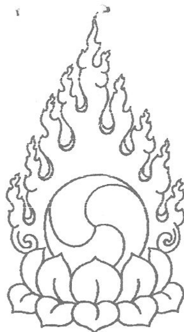
Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 3 nummer 1

maart 1993

THE PROFOUND MEANING OF THE MANTRA OF BUDDHA

by Gelek Rinpoche

OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SOHA This mantra can be correctly called the mantra of Buddha. The meaning of this profound mantra is: Victory, Victory, Greater Victory, Soha.

The first *MUNI*, 'victory', indicates the victory over the rough mental blocks, *klesha varana*, which are obstructions to liberation. Mental blocks are certain forces which hinder our mind from 'seeing reality as it is', *shunyata*. The Buddha has gained complete victory over these rough mental blocks.

The second *MUNI* indicates that Buddha has not only gained a victory over the rough mental blocks, but he has also completely conquered the subtle mental blocks, *jnanavarana*, which are the obstructions to omniscience. By overcoming the latter he has gained ultimate enlightenment.

What do we really want? What is anyone who is truly interested in the spiritual life looking for? Certainly not just for a simple temporary peace of mind or quietness. One will also not merely want to gain some short-lasting calmness or bliss. Instead one will aspire to gain the highest possible happiness attainable, the ultimate happiness which lasts forever. Such a happiness is called buddhahood or highest enlightenment and only at the level of the highest enlightenment can such a permanent peace and happiness or permanent pleasure and bliss be experienced. In order to achieve this state, all mental blocks have to be removed.

There are two kinds of mental blocks: rough and subtle. The rough mental blocks are our delusions. The moment such blocks grow in us, our mind becomes very rough and we become unhappy. For instance, in the case of anger: When a person who is dwelling in an indifferent state of mind, is neither particularly happy nor in anyway upset, suddenly becomes irritated by someone, then this person may lose his temper. Why does this happen? If we look into our own mind at such an occasion, we may find that it is not at all peaceful, but instead rough and restless and thus we experience unhappiness. This roughness is caused by the activity of delusion. Delusions like anger, jealousy, pride, arrogance and so forth have the same effect on the mind as does attachment. It may seem that attachment produces happiness, but in reality attachment makes the mind rougher than we realize. This is the real reason why so many people who are so close to each other, always fight. Lovers fight each other, husbands and wives fight each other, children fight with their mothers, and brothers and sisters fight amongst themselves. All these struggles and the accompanied sufferings are produced by the activity of the delusion of attachment.

Giving up delusions. As long as we have within us any of these rough delusions, we cannot gain any liberation from problems and sufferings. But how do we give up delusions? The process of giving up delusions works just like a children's game on a see-saw. If one side becomes heavier, then that side will sink down and the other side will move up. Similarly, if we give up non-virtuous actions and delusions, spiritual development will rise within us. There is no spiritual development to look for in the outside world. In the moment that we stop delusions, spiritual development arises by itself within us. Suppose someone succeeds in stopping anger; automatically the great virtue of patience develops within him or her.

The first *MUNI* indicates that the Buddha has gained control over the rough delusions. In fact anyone who succeeds in giving up these rough delusions, attains a very high level of complacency. Anyone who stops anger, attachment, hatred, desire or ignorance, attains liberation from suffering, which is called *nirvana*. But this is not sufficient. The imprints of these delusions still remain to be removed in order to achieve the next victory and attain the highest enlightenment, which is called *buddhahood*. This is signified by the repetition of the word *MUNI* in the mantra.

Finally, the words *MAHA MUNI* underline the fact that the Buddha has overcome both the rough and subtle mental blocks, the delusions and their imprints. These two victories combined are the 'great victory'.

There are many ways the word *SOHA* can be interpreted. However, in this context it means: Lay the foundation.

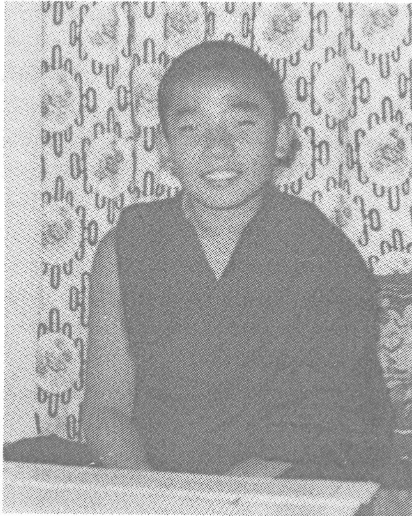
By repeating the mantra: *OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SOHA* we request the one who has obtained the great victory over the rough and the subtle mental blocks and has become a buddha, to lay the foundation for our enlightened body, speech and mind through his enlightened body, speech en mind.

The letter *OM* signifies: body, *A*, speech, *O*, and mind, *M*, of an enlightened person. A+O+M = *OM*.

HÉLÈNE VAN HOORN FONDS

brief over onze geadopteerde monnik

In de vorige Nieuwsbrief schreven we dat Tenzin Kalsang onze jonge lama is die we gaan sponsoren. Onderstaand vindt U een korte biografie van hem die wij onlangs ontvingen en ongewijzigd hier publiceren.



Tibet constitute three provincial state of U-Tsang, Kham and Amdo. Among them Chong-Tsang Rinpoche took birth in Dakyab of Kham Province where amongst myriad of incarnate lamas, Dakyab Chay Tsang and Chong-Tsang has special position of being historically importance. In retrospection to historical fact, he stood among Jo-Ngog-Dom trio, luminary and phenomenal figure of 11th century who contributed immensely to enrich the stainless Kadampa tradition and flourish it. Essentially, Chong-Tsang is coming in the chain of incarnate from Ngog Legpay Sherap and present is the eighth in line of successors. His predecessor became adept master and unsurpassed meditation instructor. With the completion of Geshe Lharampa examination, he trained several students in the practice of Buddhism and gave transmission of Kangyur and Tengyur in then Drepung. Since he being accomplished scholar himself, produced many poly math having authority on both Sutrayana and Tantrayana. He did not live long to see 1959 debacle of Tibet going under chinese subjugation and thus for larger interest of sentient beings in infinite planets in Universe, he choosed 1958 to breathe his last.

In 1984 several disciples and aspirants of late Chong-Tsang beseeched H.H. the Dalai Lama of his whereabout and immediately search party were despatched to Nepal according to the divination conducted by His Holines. In 1985, six year child Tenzin Woeser presents aura and charm that could not leave mark of doubt to have been of Chong-Tsang Rinpoche anyway, got approval of H.H. the Dalai Lama and formal tonsure celebretion conducted by no less person than His Holiness himselff during Kala-chakra and given novice name of Tenzin Kalsang Jigmey. He got matriculated to Nyare Khamtsen of Loseling faculty of Drepung Monastery and formally enthroned with traditional rites and proceeding in 1987. Today, he attained the age of thirteen and progressing in his pursuit of education.

Giften voor dit speciale fonds graag op gironr. 5182484 Jewel Heart IBSM te Overasselt o.v.v. 'HvH-fonds'. Voor alle éénmalige of maandelijkse bijdragen, namens Tenzin hartelijk dank!

WHAT IS PRACTICE

by Gelek Rinpoche

When we say 'practice', some people may get strange ideas. What does 'practice' mean? Many think that the word 'practice' means, that a person sits down in some place and says some prayers or mantras. Only then they call it: he or she practices. If a person does not do that, then he or she does not practice. This in not at all a correct idea.

What is a bodhisattva's practice? Bodhisattvas will, if necessary, go to hell realm and remain there for hundreds of eons for the sake of one single sentient being. That is practice. When bodhisattvas practice generosity they will give their body, their wealth, virtues; all without any hint of hesitation or any strings attached. That is practice.

Therefore think carefully when you judge others about their 'practice'. You may sit down and say prayers and mantras or meditate. Then you think this is practice. You also may think, 'I practice'. The real practice is how you behave, how you walk, how you think. This is practice.

After all, what was the aim of Buddha? Buddha did not want us to say prayers all the time. Certainly it is good to pray, I am not saying it is altogether bad, but saying prayers only with the mouth will have not much effect. If you teach a parrot how to say certain prayers and give it nuts as reward, the parrot will learn to say whatever you taught, but you can't say the parrot is practicing. The parrot only repeats the words, because he wants some nuts. In a similar mode you may say your daily prayers because you have a commitment. Certainly a commitment is a commitment, but it is not practice.

The practice really lies in what you think, how you behave, how you approach every day, every moment of your life. That's why Buddhism is more or less a way of living rather than a religion.

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

Bezoek Gelek Rinpoche

Tja. Het geplande bezoek van Gelek Rinpoche in april is wederom **onzeker**. Er zijn moeilijkeden met het reizen. Vroeger gaf het aanvragen van een visum altijd problemen, omdat Gelek Rinpoche de vluchtelingenstatus had. Nu is het een heuglijker feit dat ons moeilijkheden baart. Rinpoche heeft namelijk een aanvraag gedaan voor het amerikaans staatsburgerschap. Als dit toegekend wordt, is het een mijlpaal voor hem en ook voor ons zijn dan een aantal problemen van de baan; het naar Nederland komen wordt veel eenvoudiger. Echter, een van de voorwaarden is dat hij de laatste vijf jaar niet langer dan in totaal zes maanden de V.S. mag hebben verlaten. Op dit moment worden die dagen driftig geteld. Een ding is zeker: *als* er nog uitreis-dagen beschikbaar zijn, zijn dit er maar weinig.

Wat betekent dit voor Rinpoche's voorjaarsbezoek naar Nederland?

1. **Het lezingen- en workshopprogramma** zoals aangekondigd in onze laatste nieuwsbrief, in de folders en in het PMV-tijdschrift, **gaat niet door**.
2. Er is een redelijke kans dat de **retraite**, paasweek: 12-17 april, **wel** door kan gaan. Rinpoche vindt dit heel belangrijk en doet zijn uiterste best dit door te laten gaan. Hij zal dus hoogstens alleen de retraiteweek hier zijn: les, gesprekken, informeel kontakt, wordt allemaal gebundeld in die week.
3. Daarom: schrijf u in! Alle gegevens staan in de ingesloten folder. **Aanmelding**: alleen via aanmeldingsformulieer in folder, ook voor degenen die zich reeds via de 'prikbord-lijst' hadden aangemeld.

Weekend met Dagyab Rinpoche

Dagyab Rinpoche heeft toegezegd weer een weekend les te komen geven, en wel: **24-26 sept. 1993**, vrijdagavond t.m. zondagvoormiddag. Nadere bijzonderheden over inhoud, tijden en kosten in de volgende nieuwsbrief.

Jewel Heart dag: Afsluiting van het jaar: zaterdag 3 juli 1993

Een gezellig treffen voor alle studiegroepen, mensen die regelmatig op de meditatie komen en voor alle vrienden van de Jewel Heart mandala. Om een idee te geven wat er gebeurt: vorig jaar was er eerst een *puja*, daarna een drankje op een gezellig terras, een wandeling door de Hatertse bossen en letter eten en buurten bij Len in de tuin. Voor programma en tijden dit jaar zie volgende nieuwsbrief.

Voor verdere aktiviteiten

Raadpleeg nieuwsbrief november 1992

De volgende nieuwsbrief verschijnt

juni 1993. Copy graag **voor 15 mei**.

ALLERLEI

Alfred Woll: Lighting the Lamp; An Approach to the Tibetan Path.

Het boek dat Alfred in zijn Nederlandse periode heeft geschreven is uit! Het bevat de inhoud van de twee cursussen, *Introductie in het Boeddhisme* en *Mindfulness Meditatie* die hij toen heeft gegeven. Zeer goed leesbaar, heel geschikt als eerste kennismaking met het boeddhisme en zeker een goede achtergrond voor de mindfulness-meditatie praktijk.
Verkrijgbaar via Len Kosse; leverbaar over enkele maanden; prijs zal rond *f*25 liggen.

Bibliotheek

Hoera! We hebben een nieuwe bibliothecaris: Carel Weevers, tel. 08851-017229.

Adreswijziging

Het nieuwe adres van Carel Weevers is:
Sperwerstraat 12, 6591 TR Gennep. tel. 08851-17229
Het nieuwe adres van Barbera van der Kolk is:
Sperwerstraat 12, 6591 TR Gennep. tel. 08851-17229
(Dit is geen administratieve fout).

VOOR UW AGENDA:

Geshe Sopa over Emptiness and Selflessness.

11 t/m 18 juni op het Maitreya-Instituut, Emst.
tel. 05787-1450. Voor bijzonderheden zie Maitreya-magazine. Van harte aanbevolen!

Dagpo Rinpoche in Nederland

Eind mei brengt Dagpo Rinpoche een bezoek aan Nederland, waarbij hij onder meer in Rotterdam les zal geven over bodhicitta en de overleveringslijnen. Dagpo Rinpoche is een van de belangrijkste nu levende leraren in de gelugpa-traditie. Tot zijn vorige incarnaties worden grote leraren gerekend als Serlingpa Dharmakirti (van wie Atisha de bodhicitta overleveringslijn ontving die hij later naar Tibet bracht) en Marpa Lotzawa (de leraar van Milarepa).
Het programma omvat (voor zover bekend):
za. 29-5 Purmerend (programma nog niet bekend)
zo. 30-5 Rotterdam (hele dag: Bodhicitta)
ma. 31-5 Amsterdam (programma nog niet bekend)
Voor meer informatie t.z.t.: Klaas tel. 085-450626.

Dalai Lama bezoekt Engeland en Frankrijk.

Van 8 t/m 11 mei bezoekt de Dalai Lama Engeland. Thema voor zijn lezingen: 'Power of Compassion'.
8-9-10 mei: lezingen in Wembley.
6 mei: lezing in Cardiff: St. Davids Hall.
Van 16 oktober tot 14 november bezoekt de Dalai Lama een aantal plaatsen in Frankrijk. Als onderdeel van dit bezoek geeft hij van di. 9 tot zo. 14 november een commentaar op het negende hoofdstuk uit Shantideva's *Bodhicharyavatara*, de perfectie van wijsheid.
Plaats: Vajrayogini (bij Toulouse, Zuid-Frankrijk).
Meer informatie en inschrijf-formulieren: zie prikbord.

UIT HET BESTUUR

Nieuwe ruimte

Helaas hebben we nog geen definitieve ruimte. De vertrekdatum, 1 mei 1993, nadert. Er is een rampenplan. Fenneke en Rob stellen tijdelijk het soutterrain van hun huis beschikbaar. Hoera! Daarmee kunnen we ons als het moet even behelpen. We zijn daarvoor zeer erkentelijk. Natuurlijk blijven we uitkijken naar een grotere ruimte, waar we al onze normale aktiviteiten kunnen verrichten.

Aan het soutterain moet nog het een en ander worden gedaan. Zonodig wordt daarvoor binnenkort een beroep gedaan op handige mensen.
We hopen er op 1 mei in te trekken.
Adres: Hengstdalseweg 137.
Bereikbaarheid: openbaar vervoer lijn 2 en 10.

VANAF 1 MEI 1993
voorlopig adres voor alle aktiviteiten:

JEWEL HEART CENTRUM
Hengstdalseweg 137
Nijmegen

Jewel Heart Nieuwsbrief

uitgave:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt
tel: 08892-2208
giro: 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, Overasselt

verschijnt: 3 x per jaar

abonnement:
Jewel Heart mandala leden gratis.
andere geïnteresseerden: ƒ 10,00 per jaar,
te storten op onze giro o.v.v. 'Nieuwsbrief'.

redaktie: Ineke Vrolijk.

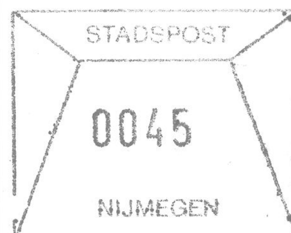
vormgeving: Marianne Soeters

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

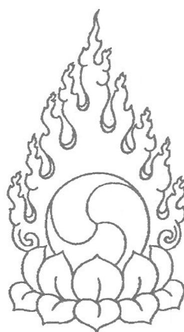
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.





Wiek Linders
Voorstadslaan 25-d
6541 AB. Nijmegen.

Jewel Heart  Nieuwsbrief
jaargang 3 nummer 2 juni 1993

INTRODUCTIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME
vertaling eerste hoofdstuk uit *Buddhistische Glückssymbole*
door Zijne Eminentie Loden Sherap Dagyab Rinpoche.

De boeddhistische leer, het fundament van de tibetaanse cultuur, is vooral in de laatste twintig jaar in zoveel publikaties uiteengezet en verklaard, dat ik mij hier beperk tot de belangrijkste definitie: 'Boeddhisme is een systeem van verklaringen en methoden voor het beëindigen van alle lijden'.

De beoefenaar bereikt dit doel door aandacht te schenken aan zijn ethische gedragslijn -doordat hij vermijdt het een of ander levend wezen, zelfs het kleinste insekt, schade toe te brengen- als ook door meditatieve verdieping en diep inzicht in de aard van de realiteit.

Als ik mij nu afvraag wat in vergelijking met het westerse denken het specifieke aan het tibetaans boeddhistische denken is, kom ik onmiddellijk op het verschil in realiteitsbegrip. Tibetanen denken anders over zich zelf en de wereld, zowel met betrekking tot het totstandkomen van de werkelijkheid, alsook met betrekking tot de plaats van het individu.

Ofschoon het Boeddhisme van oudsher tot de wereldreligies wordt gerekend is het tot dusver niet duidelijk of men met recht van een religie in de gebruikelijke betekenis kan spreken. In het bijzonder als het om ons begrip van de werkelijkheid gaat, moeten we op de allereerste plaats vermijden het woord religie te gebruiken, zodat we niet per vergissing ervan uitgaan dat het om 'geloven' in plaats van om 'weten' gaat.

Een vaststaande werkelijkheid, die als een zelfstandige Eenheid in tijd en ruimte bestaat, is er volgens het Boeddhisme niet. Ieder verschijnsel, ieder willekeurig voorwerp, bestaat volgens zijn aard alleen voor dit ogenblik, als voorbijgaand samenspel van fysieke en niet-fysieke factoren, samengevat als 'oorzaken en voorwaarden'. Er bestaat daarom niets, werkelijk niets, waarop wij de vinger kunnen leggen en kunnen zeggen: Dit is het wezenlijke, de onafhankelijke existentie van een object: dit is de 'tafelheid' van de tafel, de 'boomheid' van de boom, de 'Thomasheid' van Thomas.

Alle verschijnselen zijn onderworpen aan dit bestaan in afhankelijkheid. De Tibetaanse term hiervoor is *'rten-brel'* (uitgesproken als *tendrel*). *Rten* = steun en *brel* = afhankelijkheid. Wie gewend is in boeddhistische begrippen te denken associeert dit onmiddellijk met: Alles wat bestaat steunt op dat wat reeds aanwezig is, nl. op oorzaken en voorwaarden. Echter, ook de ondersteunende factoren bestaan niet onafhankelijk uit zichzelf. Daarmee is in twee lettergrepen uitgedrukt dat er van niet-bestaan van verschijnselen geen sprake kan zijn. Zij bestaan alleen *anders* dan wij tot nu toe dachten; nl. volgens voorwaarden en leeg van zelfbestaan.

Dit is de beroemde 'Leegte', één van de hoofdpunten in de boeddhistische leer. De simpele beschrijving van deze manier van beschouwen laat nauwelijks vermoeden hoe verreikend haar konsekwenties in de daadwerkelijke ervaring zijn. Ik zal proberen iets hiervan uit te leggen.

De losse structuur van fysieke en niet-fysieke factoren, welke onze werkelijkheid vormt -onszelf daarbij inbegrepen- verandert onophoudelijk. Dit veranderingsproces en daarmee de vaststelling van de realiteit zelf, zijn in zoverre door ons te beïnvloeden als wij door onze waarneming daaraan deelnemen. Wij kunnen ervan uitgaan dat onze huidige waarnemingskapaciteit beperkt en oppervlakkig is en er dus nog veel te ontdekken valt. Een meer nauwkeurige waarneming zal ons waarschijnlijk een meer omvattende werkelijkheid onthullen. Door deze wijze van overdenken kunnen nieuwsgierigheid en openheid ontstaan en wordt, misschien voor de eerste keer, onze normale vrijwillige zelfbeperking geschokt. Gaat men hier steeds dieper op in, dan leert men door volgehouden oefening de Realiteit direct begrijpen.

Als dat een nastrevenswaardig doel is, moet men verder vragen: Hoe nemen we nù dan eigenlijk waar? Het antwoord luidt: Alle indrukken en prikkels, zowel van fysieke als mentale objecten, die op ons afkomen worden vóór verdere verwerking eerst gesorteerd en wel in één van de drie mogelijkheden: aangenaam - onaangenaam - neutraal.

Het enige kriterium voor deze sortering is daarbij de vermoedelijke uitwerking, welke het object op ons zal hebben. Aangenaam is datgene wat ons ego stabiliseert, onaangenaam wat het ego bedreigt of onbehagen veroorzaakt, al het andere is neutraal. Het is verbazingwekkend hoeveel prikkels we razendsnel als aangenaam of onaangenaam taxeren. In elk geval hebben we ons tientallen jaren in dit sorteren geoefend en onszelf en ons welbevinden zo belangrijk gevonden, dat wij alleen daarom al gedwongen wor-

den het gebruik van die indrukken, snel en zeker te moeten aanpakken. In werkelijkheid is deze simpele manier van sorteren natuurlijk heel gevoelig voor fouten. Wij spelen het echter klaar dit feit ons hele leven lang te versluieren.

Na deze sortering volgt dan automatisch de handeling: we grijpen naar het aangename en proberen het onaangename af te weren of te verstoren. Wat neutraal is negeren we meestal. Uit deze handelwijze ontstaat een grote macht van de objecten over ons gedrag. We worden stelselmatig door hen in de tang gehouden en daar komt nooit een eind aan. Voortdurend worden we met iets aangenaams gekonfronteerd dat wij nog niet hebben maar dringend willen hebben, of met iets onaangenaams dat ons bedreigt. Volledige kontrole is niet mogelijk, dat moeten we steeds pijnlijk ervaren. Dit hele frustrerende proces, hoewel naar geluk en welbevinden gericht, is daarom in werkelijkheid alleen maar lijden. Het tragische daaraan is, dat wij ononderbroken reageren als marionetten, zonder het hoe en wat te begrijpen. Zolang deze basis-onwetendheid voortduurt is er ook geen hoop op verandering.

Als wij nu terugkomen op de boeddhistische verklaring van de Leegte van alle verschijnselen èn we deze ook betrekken op onze eigen persoon, dan schemert er een verbluffend inzicht: Ook ons ego, waar wij ons voortdurend over bekommeren en dat wij onvoorwaardelijk gelukkig willen zien, is slechts een afhankelijk phenomeen, het heeft generlei onafhankelijke eigenheid. Als dat zo is, waarom sorteren we dan als bezeten? Waarom staan wij de objecten zoveel macht over ons toe?

Wij laten dat zelfs blijven, ook als wij door inzicht in de Leegte de basis-onwetendheid hebben overwonnen. We leven ook dan gewoon verder en bezitten nog steeds de mogelijkheid ons over mooie dingen te verheugen en bij verlies verdriet te ervaren. Echter, die koortsachtige spanning tussen jagen en gejaagd worden, is voor altijd verdwenen. We geven de behoefte tot kontroleren op en leren ons in de stroom van verschijnselen zonder weerstand te bewegen. Paradoxaal genoeg wordt door deze houding onze mogelijkheid tot beïnvloeding juist groter. Door de overdreven ego-fixatie zijn onze energieën geremd en gebonden. Als dat wegvalt gaat het ons beter en kunnen we meer bereiken.

Het inzicht in de Leegte wordt daarom het scherpste wapen tegen de basis-onwetendheid genoemd en dus tegen alle lijden. Het heft de kunstmatige scheiding tussen het 'ik' en de rest van de wereld op en beëindigt daardoor ons isolement. Inzicht in de Leegte heft de onwetendheid op en daarmee het lijden, maar niet de vreugde.

Wat betreft het begrijpen van de realiteit is er nog een verdergaand antwoord mogelijk door het bekijken van de andere kant van de medaille. Het niet aanwezig zijn van inherent bestaan betekent tegelijkertijd het bestaan van een grenzeloze volheid van mogelijkheden. Alle door ons waargenomen verschijnselen met hun oneindige aantal facetten en uitdrukkingen, zijn slechts een klein deel van een zeer veel grotere realiteit met een onbeschrijfbare breedte aan variaties, welke in de vorm van afhankelijk bestaan zich ieder moment kunnen manifesteren.

Elke verandering van ook maar het kleinste van bovengenoemde invloedsfactoren (bestanddelen, processen, waarnemende subjecten, waarnemingsvoorvallen) opent nieuwe mogelijkheden tot vormgeving. Alleen al de aanzet tot een poging dit potentieel in ons zelf en de verschijnselen om ons heen te begrijpen en te waarderen, verandert onze levenssituatie in de betekenis van een toenemen van kwaliteit.

Wat bedoelen we dan in dit verband met kwaliteit? In de tibetaanse taal hebben we het begrip *bchud* (uitgesproken: *chü*). *Chü* betekent zoveel als sappig en krachtig, of ook inhoud. Oorspronkelijk werd dit woord ook gebruikt om eigenschappen van planten of voedingsmiddelen aan te geven. Maar ook werd het in overdrachtelijke betekenis voor de zuivere kwaliteit van levende wezens, omgevingen, energieën ed. gebruikt.

Zonder een echte definitie te geven wil ik slechts aan de hand van voorbeelden de betekenis van *chü* vanuit tibetaans inzicht beschrijven. Wij zeggen bijvoorbeeld een natuurlijk, onaangetast en krachtig landschap is uitgerust met *chü*. Als wij dat op ons laten inwerken kunnen wij voor ons zelf de *chü* eruit trekken. Wij voelen dan een stroom van levendigheid, welbevinden en helderheid. Een atoomkrachtinstallatie daarentegen tezamen met zijn bijzondere omgeving, heeft misschien veel energie, maar weinig *chü*. Charismatische mensen, of mensen in dramatische levenssituaties stralen *chü* uit; vermoeide arbeiders, die zich 's avonds in het openbaar vervoer dringen, maar weinig. Een gesprek, dat slechts uit twee langs elkaar heengaande monologen bestaat, wordt door weinig *chü* gekenmerkt; echte diepe communicatie welke op deelname en vertrouwen is gebaseerd, is juist een der meest zinvolle uitdrukkingsvormen van *chü*. Is er gebrek aan *chü* dan lijden de mensen daaronder zonder precies te weten waar het precies aan ligt. Zij vinden vaak hun hele leven op een of andere manier vlak, kleurloos en onbevredigend, ofschoon uiterlijk alles in orde lijkt. Als de honger naar existentiële kwaliteit op geen enkel manier kan worden gestild en alle surrogaat-bevredigingen mislukken, verschijnen psychische storingen zoals bijv. depressies. We kunnen dus niets slimmers doen dan te proberen ons leven met kwaliteit te verrijken.

Ik denk dat het op dit punt noodzakelijk en wenselijk is een brug te slaan tussen westers en oosters denken. Wanneer wij in het westen steeds dringender naar *chü*, naar echte kwaliteit in ons privé- en ons gemeenschappelijk leven verlangen, moeten wij bereid zijn de starre, oude en beperkte koncepten over ons zelf en onze werkelijkheid over boord te gooien.

Een nieuw, wijder realiteitsbegrip hangt o.a. samen met het herkennen en versterken van kwaliteit en met het vermijden van verstoring van reeds bestaande

kwaliteit. Dit alles veronderstelt een verhoogde waarnemingskapaciteit en gevoeligheid, welke slechts door de inzet van spirituele methoden te winnen is.

Intellektuele aktiviteit is belangrijk; het zich bezig houden met filosofische gedachten-konstrukties alleen, helpt ons echter niet verder. Het vroom volgen van religieuze voorschriften zeer zeker ook niet. Geestelijke scholing en meditatie-beoefening met als doel het bereiken van dieper Weten, voeren op deze weg, naar mijn ervaring, het verst.

Chü als positieve kracht of zuivere kwaliteit in verbinding met verschijnselen, personen en processen is noch overal aanwezig, noch vanzelfsprekend. Het kan verzwakt en zelfs bijna vernietigd worden door gebrek aan gevoeligheid. Het kan echter ook door waarneming en waardering behouden, verzorgd en versterkt worden. In een kultuur, welke vooral spiritueel gevormd is zal dat waarschijnlijk het geval zijn. Deelt men in eigen gezelschap de ervaring van *chü* met vele anderen in dichtbijzijnde en verdere omgeving, dan ontstaat een sterke groepsidentificatie en een diepgewortelde overeenstemming wat betreft gemeenschappelijke waarden.

De oorzaken en gevolgen van *chü* reiken volgens hun aard veel verder dan de alledaagse funktionaliteit. Zij zijn, zoals gezegd, een resultaat van echte spiritualiteit, niet van kunstmatige vroomheid. Ik probeer steeds deze samenhang te zien en te beschrijven. Daarom heb ik al in het begin gezegd dat het phenomeen 'Tibet' met het woord 'religie' alleen niet te verklaren is. De samenhang tussen de boeddhistische leer met zijn van Leegte doordrongen realiteitsbesef en de waarneming en intensivering van zuivere kwaliteit in alle verschijnselen, is natuurlijk ook onder de tibetanen slechts bij weinigen bewust. Zoals overal bestaat ook bij ons, wat betreft de religieuze theorie en praktijk een groot verschil; van eenvoudig volksgeloof tot aan de beoefeningen en inzichten in verbinding met het diepste Weten.

vertaling: Len Kosse-Felet.

UIT HET BESTUUR

Nieuws over Gelek Rinpoche

Iedereen heeft inmiddels wel vernomen dat Rinpoche uiteindelijk in april toch niet kon komen. Het zal wel 1994 worden; we houden u op de hoogte wanneer daar iets over te melden valt. Rinpoche's gezondheid laat de laatste tijd te wensen over. Uit een telefoontje in april bleek dat hij behoorlijk ziek was. Inmiddels gaat het onder dokters behandeling vooruit, maar hij is nog niet geheel hersteld. Rinpoche is verhuisd. **Adres:** Gelek Rinpoche
5501 Morgan,
YPSILANTI,
Michigan 48197, USA.

Jewel Heart centrum heeft nieuwe ruimte

Zoals de meesten van ons al weten hebben we, bijna op het laatste nippertje, toch nog een geschikte ruimte kunnen vinden and de Dommer van Poldersveldtweg 27, Nijmegen-Oost. De eigenlijke ruimte is ongeveer 100m^2, onderverdeeld in een grote ruimte, keukentje, toilet en een ruimte voor bibliotheek/kantoor. Groot genoeg dus voor onze eigen bijeenkomsten, maar ook voor weekenden, workshops met leraren. In de grote vakantie zullen we met een aantal vrijwilligers zorgen voor schoonmaak en verdere aankleding. Ron Twisk heeft daarvoor de coördinatie; meld je bij hem als je mee wilt helpen. De eigenaar is nog bezig met de installatie van keuken, cv-ketel en verdere afwerking. De Jewel-Heart ruimte is op de 1e etage met een eigen opgang (buitentrap). Wij hopen van harte dat we met ingang van het nieuwe studiejaar 1993/1994 hier kunnen starten en ons snel thuis zullen voelen.

Hiermee vervalt het adres dat in de vorige nieuwsbrief was gegeven. We zijn Rob en Fenneke zeer erkentelijk voor het aanbod van hun souterrain. Op het laatste nippertje bleek echter dat we tot en met juni in ons eigen ruimte in 't Klooster konden blijven.

Maandelijkse bijdrage JH mandala leden en Rinpoche Support Fund

Zoals ieder waarschijnlijk weet heeft Jewel Heart-Amerika in 1991 het initiatief genomen tot de oprichting van een zg. 'Rinpoche Support Fund'. Tot nu toe heeft Jewel Heart-Nederland haar bijdrage geleverd wanneer Rinpoche naar Nederland kwam voor een bezoek. Dat dit voor de enorme spirituele ondersteuning en inspiratie, ook in de vorm van ons studiemateriaal, eigenlijk een te geringe bijdrage is, werd allengs duidelijk. Op de evaluatie-bespreking van april jl. heeft het bestuur hierover de mening gevraagd van de deelnemers aan de studiegroepen. Unaniem was men van mening dat een meer strukturele bijdrage van onze kant niet alleen wenselijk is, maar ook gevoeld wordt als een verplichting.

De spirituele voordelen welke wij ontvangen via het onderricht van Rinpoche zijn weliswaar niet in geld uit te drukken, maar het is in ieder geval een mogelijkheid onze erkentelijkheid tastbaar te maken.
Het bestuur stelde daarna voor m.i.v. september 1993 het **richtbedrag voor de maandelijkse bijdrage te verhogen tot f. 35,-- à f. 40,--** en een kwart hiervan te bestemmen voor het 'Rinpoche Support Fund'. Met Rinpoche zelf zal nog worden overlegd hoe we dit bedrag het beste kunnen overmaken.
Daarnaast heeft iedereen natuurlijk ook de mogelijkheid, apart van de maandelijkse bijdrage, extra in dit fonds te storten en wel via ons gewone gironummer 5182484 tnv Jewel Heart IBSM te Overasselt. Zet er dan s.v.p. bij RSF. Niet alleen studiegroepdeelnemers, maar ook vrienden van Rinpoche en Jewel Heart kunnen van deze mogelijkheid gebruik maken.

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

Jewel Heart afsluitdag seizoen 1992/1993
zaterdag 3 juli 1993.
Op 3 juli is de laatste dag van alweer het 8e studiejaar en tevens onze laatste dag in 't Klooster, Dominicanenstraat 6. Het wordt een treffen voor alle deelnemers aan de studiegroepen, mensen die regelmatig op de open meditatie komen en voor alle vrienden van de Jewel Heart mandala. Dit keer willen we het aangename met het nuttige verbinden.
11.00 u. Puja als afsluiting van het jaar en afscheid van de tijd die we op dit adres mochten doorbrengen.
12.00 u. Koffie/thee en afscheid nemen van onze vertrouwde plek, inpakken en ...**verhuizen**! Het zou fijn zijn als we op veel hulp kunnen rekenen bij het overbrengen van al onze spulletjes naar het nieuwe adres. Vele handen maken licht werk, dus hopen we daar tussen 2 en 3u. mee klaar te zijn. Heb je een auto breng mee. Aanhangertje toevallig? Welkom.
15.00 u. Na de arbeid zal het goed uitrusten en bijpraten zijn op het terras van de **Sterrenberg** in Berg en Dal, onder het nuttigen van een drankje en zelfs misschien wel een pannekoek. Wie niet kan deelnemen aan de puja en verhuizing, zien we graag om 15.00 u. in de Sterrenberg om het seizoen met elkaar in alle gezelligheid te kunnen afsluiten. Natuurlijk zijn ook de kinderen en andere aanverwanten weer van harte welkom. Informatie: Len Kosse 08892-2208

Weekend met Dagyab Rinpoche
Zoals reeds eerder aangekondigd komt Dagyab Rinpoche het weekend van **24-26 sept. 1993** les geven. Tijden: vrijdag 19-21u. zaterdag 10-12, 14-17, 19-21u. zondag 10-12u. Einde: zondag 12 u. Rinpoche geeft les over: **Bodhicitta,** [de altruïstische levenshouding] gezien in het licht van het hele pad naar verlichting, *lamrim*. Voertaal: duits. Er wordt vertaald.



Loden Sherab Dagyab Kyabgön Rinpoche is een zeer vooraanstaand leraar uit de gelugpa traditie van het tibetaanse mahayana boeddhisme. Hij groeide op in Tibet en studeerde aan de kloosteruniversiteit Drepung (de universiteit waar ook Gelek Rinpoche studeerde). Hij verkreeg na zijn vlucht uit Tibet in India de graad van een lharampa-geshe. Hij heeft zeer veel tantrische inwijdingen van leraren van de verschillende tradities, gelugpa, kagyü en sakya, ontvangen.
In 1966 kwam hij op uitnodiging van de universiteit Bonn naar Duitsland. Sindsdien woont hij daar met zijn gezin en is aan deze universiteit verbonden als tibetoloog. Pas na een verblijf van ongeveer 20 jaar in het westen werd hij aktief als spiritueel leraar en nam de leiding op zich van het boeddhistisch centrum Chödzong, alwaar hij tezamen met drie andere lamas werkzaam is en als vajra-leraar tantrische inwijdingen en andere dieper gaande leringen geeft.
Het toegankelijk maken van de boeddhistische levenswijze voor het westen ziet hij als zijn taak.
Tijden: vrij 19-21u, za 10-12u, 14-17u en 19-21u, zo 10-12u.
Kosten: De kosten voor het weekend bedragen *ƒ* 90. Jewel Heart mandala leden: *ƒ* 45,00. Voor iedereen geldt: een bijdrage voor de lessen zelf is niet in de kostprijs inbegrepen; lessen worden traditioneel gratis gegeven. We willen echter graag Rinpoche een goede donatie meegeven en daarom krijgt u tijdens het weekend weer de -bekende- 'witte enveloppe'.
Voertaal: Duits. Er wordt vertaald.
Aanmelding: door overmaking van de kosten op onze giro (zie colofon) Opgave graag vóór 15 september. Tel. opgave: Len Kosse, 08892-2208.
Slaapplaatsen. We verwachten ook wat mensen uit Duitsland. Heb je een slaapplaats beschikbaar, meld het bij Len Kosse. Een slaapplaats nodig? Idem.

Weekend met Tarab Tulku.
Tarab Tulku is een leraar uit Denemarken. Rinpoche had bij zijn laatste bezoek aanbevolen hem uit te nodigen wanneer de gelegenheid daartoe zich zou voordoen. Naar onze informatie is hij een zeer goed leraar, engels sprekend, met een heel eigen onconventionele stijl van lesgeven. Tarab Tulku heeft zich bereid verklaard bij ons te komen lesgeven. Daar hij een erg vol programma heeft, zal dat hoogstwaarschijnlijk volgend jaar worden. Er is een heel kleine kans dat het in oktober zal zijn, en zo ja waarschijnlijk het weekend van 17-19 oktober a.s. Helaas beschikken wij bij het 'ter perse gaan' van deze nieuwsbrief nog niet over alle gegevens. Dus: informeer!

Mindfulness Meditatie met Alfred Woll
Alfred heeft zich bereid verklaard enkele dagen mindfulness meditatie te komen geven. De dagen zijn bestemd voor al wie wil mediteren. Misschien is het in de herfstvakantie, misschien rond Kerst; dat hangt

samen met de al of niet komst van Tarab Tulku rond die tijd. Informeer dus.

DOORGAANDE STUDIE- EN MEDITATIEGROEPEN

Maandag: inscholingsgroep

Er is weer een mogelijkheid om aan een doorgaande studiegroep deel te nemen. Deze groep is bestemd voor mensen die op een praktische wijze met boeddhisme in het dagelijks leven bezig willen zijn. In de loop van dit jaar komen een aantal boeddhistische kernthema's aan de orde: van hebben naar zijn, gewoonte-patronen, karma, de vier edele waarheden, bevrijding of verlichting, compassie, zelfloosheid. Elk thema wordt ingeleid, bediscussieerd en via meditatie verdiept. De nadruk ligt op praktijk: integratie van boeddhistische waarden in de eigen leefsituatie. We werken aan de hand van een 15e eeuwse tibetaanse tekst *De drie hoofdzaken van het pad naar verlichting van Je Tsong Khapa.* Hierbij gebruiken we het zeer eigentijdse en aan de westerse levenswijze aangepaste commentaar van Gelek Rinpoche. Vooropleiding speelt geen rol voor deze studiegroep, bekendheid met Boeddhisme is evenmin noodzakelijk, echter interesse in het toepassen van het gebodene is een - 'must' voor het ervaren van resultaat. Ervaring in aandachts- meditatie zoals die op donderdag wordt gegeven, is zeer gewenst, maar is geen voorwaarde tot deelname. nb. Hoewel het te gebruiken commentaar op deze tekst van Gelek Rinpoche in eenvoudig engels is geschreven, bieden wij ook de mogelijk tot een nederlandstalig alternatief.

Wekelijks op maandag **19.30-21.30**. We beginnen op maandag **27 september** met een **introductie-avond**.

Kosten: lidmaatschap van de Jewel Heart mandala.
Voor maandelijkse bijdrage zie pg. 3.
Inlichtingen/opgave: Marianne Soeters, 08851-16709.

Dinsdag: lamrim studiegroep

Let wel: **elke** dinsdag is het lamrim **20.00-22.00 u.**
Zie ook: Lam Rim op pg. 4.
Begeleiding: Carel. Kun je niet komen: 08851-17229.
Experiment: Van **19.30-19.50 u.** is er gelegenheid tot mindfulness-meditatie, geleid door Len.
LET OP: De open dinsdagavonden vervallen.

Woensdag: thangka tekenen en schilderen.

Ook dit jaar zal onder begeleiding van Marian vd Horst een thangka teken/schilderkursus gegeven worden. Het is niet zo dat iedereen die deze lessen volgt opgeleid wordt tot thangka-schilder, ook hoeft men niet een perfect tekenaar te zijn om een thangka te kunnen tekenen.

tweewekelijks op woensdag van 20.00-22.00 uur.

Data 1e blok: 8-9, 22-9, 6-10, 20-10, 3-11, 17-11, 1-12, 15-12, 5-1, 19-1.
Data 2e blok: 2-2, 16-2, 2-3, 16-3, 30-3, 13-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6.
Kosten: Jewel Heart mandala leden geen; overige geïnteresseerden: f. 175,-- per blok van 10 lessen.
Informatie: 080-785841.

Donderdag: Open Meditatie-avond

LET OP: De meditatie-vrijdagavond wordt volgend seizoen verplaatst naar: donderdag 20.00-21.00 u., daarna thee en napraten. Geen kosten.
Begeleiding: Len, Marianne de Kok en Ineke.
Informatie: 08892-2208

Zaterdag: senioren studiegroep:

elke **1e zaterdag van de maand, 10.00-14.00 uur.**

Guru Puja: Lama Chöpa

Iedere **3e zondag vd. maand.** Tijd: **11.00-13.00 u.**
Inlichtingen: Marian vd Horst 080-785841

Voor uw agenda:

3 juni	Jewel Heart afsluit-/verhuisdag
4 september	start seniorengroep
7 september	start lamrimgroep
8 september	start thangka kursus
9 september	start open meditatie-avonden
19 september	start Lama Chöpa
24-26 sept.	weekeind L.S. Dagyab Rinpoche
27 september	introductie-avond inscholingsgroep
18 december	lamrim meditatiedag 10-16u.

nb. voor alle doorgaande groepen geldt: geen bijeenkomsten gedurende onderstaande vakanties
herfstvakantie: 16-24 oktober
kerstvakantie: 19 dec. - 2 januari
Volledig rooster op het prikbord. houdt het prikbord steeds in de gaten!

VANAF 1 SEPTEMBER 1993
is het nieuwe adres

JEWEL HEART CENTRUM
Dommer van Poldersveldtweg 27
1e etage
Nijmegen.

Bereikbaar: stadsvervoer lijn 6.

Gelek Rinpoche, Lam Rim Teachings

Lam rim, het pad naar volledige ontplooiing in stappen uiteengezet, is *de* studie waar onze groepen zich mee bezig houden. Rinpoche heeft ons al jaren materiaal aangedragen om door discussie te verdiepen, door meditatie ons eigen te maken en in de praktijk van het leven van alledag toe te passen. Het transcript van alle *lamrim* teachings die Rinpoche heeft gegeven, is nu gereed, 820 kantjes A4. Stof voor jaren! Het transcript is alleen beschikbaar voor Jewel Heart mandala leden die aan de *lamrim* studiegroepen deelnemen; dus niet voor openbare verkoop, en niet voor leden van andere groepen. Dit in verband met het feit dat het nog niet door Rinpoche of een andere autoriteit geheel gecheckt is.

In september begint de *lamrim* studiegroep met deel een. We beginnen weer eens echt van voren af aan. Dus, wie het spoor bijster geraakt is, of wie door persoonlijke omstandigheden een tijdlang niet of minder intensief kon meedoen, grijp uw kans! Elke dinsdag.

We willen graag weten hoeveel materiaal we moeten kopiëren en inbinden. Het transcript is verdeeld in 4 delen. We beginnen met deel een en dat zal ons wel zo'n twee jaar bezighouden. Deel vier -outlines, teksten, glossary en trefwoordenlijst- is voor een gedegen studie vanaf het begin onmisbaar. De seniorengroep heeft daarnaast deel vier nodig. Het voordeel van alle delen tegelijk te bestellen is, dat je via de trefwoordenlijst over een bepaald onderwerp alles kunt vinden wat Rinpoche erover gezegd heeft en wat er verder nog over te lezen valt. Zo kun je een onderwerp dus echt uitdiepen.

Het bestuur heeft besloten het eerste deel -wat veel nieuw materiaal bevat- gratis te verstrekken. (We hebben een genereus bestuur red.). De prijzen worden ongeveer als volgt; in ieder geval niet meer.

deel 1: lower level	gratis (waarde 40,--)
deel 2: medium level	20,00
deel 3: mahayana level	40,00
deel 4: appendices	20,00

Wie een zeer gedegen ingebonden werk op prijs stelt, kan de vier delen ingebonden krijgen in twee banden. Dat kan alleen als je alle vier delen tegelijk bestelt en heeft een meerprijs van 65,00. Het is noodzakelijk je bestelling op te geven **uiterlijk** op de afsluitdag. Er wordt 1 x per jaar bijgedrukt; in juni is de bestelmogelijkheid. Voor alle duidelijkheid: de oude transcripten vervallen hiermee; het materiaal is herschikt, verbeterd en aangevuld.

ALLERLEI

Alfred Woll: *Lighting the Lamp; An Approach to the Tibetan Path.*
Het boek door Alfred in zijn Nederlandse periode geschreven is uit en verkrijgbaar via Len Kosse, tel. 08892-2208. Het bevat de inhoud van twee cursussen: Introductie in het Boeddhisme en Mindfulness Meditatie die hij bij ons gegeven heeft. Dit boek is heel geschikt als eerste kennismaking met het boeddhisme en geeft goede informatie over de praktijk voor de mindfulness-meditatie.
Prijs: 29,50. Jewel Heart mandala leden 20% korting.

Adreswijzigingen
Marian van der Horst, Henri Dunantstr. 22, 6543 KR Nijmegen, tel. 080-785841.
Alfred Woll, Chödzong, Buddhistisches Zentrum, Hauptstr. 19, D-8531 Langenfeld. tel. 09/49.9164.320.

Wij feliciteren!
Fenneke, Rob en Jelle met de geboorte van hun zoon en broertje Menno Sietse op 26 maart 1993.
Lois en Bea met de geboorte van hun zoon Elger op 1 mei 1993.

Transcripten
Vanaf september is beschikbaar: Gelek Rinpoche, *Self and selflessness*. Het is het transcript van een weekend dat Rinpoche in 1986 heeft gegeven in het PMV, aangevuld met een serie van twee lezingen op de universiteit in 1985 over *I and attachment*.

Ook nog voor uw agenda
Geshe Sopa over emptiness and selflessness: 11-18 juni Maitreya-Instituut, Emst. tel. 05787-1450.
Lam Rim Meditatie Cursus. 2-16 juli Maitreya Instituut Emst.
Dalai Lama in Frankrijk: 16 oktober t/m 14 november. Zie nieuwsbrief maart 93 en prikbord.
Dagyab Rinpoche's programma in Chödzong Duitsland: 10-12 september en 17-19 december: vervolgserie Prajnaparamita lessen. tel. 09/49.9164.320.

De volgende nieuwsbrief verschijnt
half december. Copy graag voor 15 november.

Jewel Heart Nieuwsbrief

uitgave:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt
tel: 08892-2208
giro: 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, Overasselt

verschijnt: 3 x per jaar

abonnement:
Jewel Heart mandala leden gratis.
andere geïnteresseerden: *f* 10,00 per jaar,
te storten op onze giro o.v.v. 'Nieuwsbrief'.

redaktie: Ineke Vrolijk.
vormgeving: Marianne Soeters

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

WL

Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 3 nummer 3

november 1993



INTRODUCTIE IN TIBETAANS BOEDDHISME

Vertaling 1e hoofdstuk uit *Buddhistische Glücksymbole* door Z.E. Loden Sherap Dagyab Rinpoche. (2e en laatste deel).

De niet-konventionele Realiteit

Overdenkingen betreffende kwaliteit zijn natuurlijk ook van belang wanneer wij het nivo van de konventionele realiteit verlaten. In verschillende kulturen en spirituele leersystemen, dus ook de Tibetaans-boeddhistische, wordt gesteld dat de werkelijkheid welke wij met onze zintuigen waarnemen, slechts één van de velen is. Wij zijn er van overtuigd dat het mogelijk is onze huidige fixering op de ons bekende realiteit - de konventionele realiteit- los te laten en ons bewustzijn zover uit te breiden dat andere realiteiten waar genomen kunnen worden. Ja, dat wij met onze eigen identiteit ons daarin kunnen bewegen.

Hoe spelen wij het dan klaar dat te leren? Om te hoge verwachtingen en desoriëntatie te vermijden, beperken wij ons in onze traditie eerst daarin de toegang tot een alternatieve realiteit te vinden die vast gedefinieerd is en waarvan precieze omschrijvingen bestaan. Daartoe is een nauwe samenwerking met een persoon, die deze toegang reeds heeft gevonden en als leraar kan fungeren, aan te bevelen. Leraar en leerling gebruiken dan de gemeenschappelijke voorraad aan beschrijvingen en symbolen die met de alternatieve realiteit samengaan. De leerling zal in het begin alleen in staat zijn de codes en informatie die hem worden gegeven in het kader van zijn normale werkelijkheid te verstaan en te interpreteren. Dat is echter geen bezwaar. Met wat ondersteuning en voortdurend oefenen ontwikkelt zich in de loop van de tijd een ander begrippen, een direkte juiste waarneming van de niet-konventionele realiteit. In het Indo-Tibetaans boeddhisme worden de methoden hiervoor onder het begrip tantra overgeleverd.

Het antwoord op de vraag of er überhaupt wel zo'n realiteit bestaat is daarbij nog niet belangrijk. Deze vraag kan slechts door eigen ervaring en overtuiging beantwoord worden. Wanneer een direkte toegang niet bestaat zijn ook de mooiste beschrijvingen van niet veel nut; men kan erin geloven of niet, beide zijn uiteindelijk onbevredigend. Wanneer echter iemand de voorwaarden nakomt en met een juiste motivatie, voortdurend de meditatieve beoefening volhoudt - en wel onafhankelijk van het feit of hij/zij zich vanaf het begin het bestaan van een andere realiteit wel kan voorstellen - zal zonder twijfel steeds fijnere lagen van zijn eigen bewustzijn aktiveren en leren anders waar te nemen. Na enige tijd zal de Tantrische werkelijkheid een vanzelfsprekend feit zijn.

Nemen we even aan dat deze hindernis is genomen en het bestaan van een andere werkelijkheid wordt geaccepteerd, dan moet nog verklaard worden waarom men überhaupt de moeite zal nemen andere realiteiten te verkennen als men zich in de eigen, van oudsher bekende, toch ook heel goed voelt! Een boeddhist denkt daarbij onmiddellijk aan het feit dat de bekende realiteit eng, begrenst, onbevredigend en vol lijden is. In de tantrische werkelijkheid gelden andere spelregels, welke aan het individu beslist meer vrijheid geven. Hij/zij heeft de mogelijkheid, eenmaal door het proces van bewustzijnsuitbreiding heen, en door de enorme vorderingen welke uit het kontakt met de tantrische realiteit voortvloeien, op zijn eigen weg veel meer te bereiken. De weg wordt dan zogezegd steiler en ook gevaarlijker, maar intensiever en korter. Echter, het blijft zoals voorheen, ieder moet elke stap zelf zetten; het gaat ook hier niet om tovenarij of verlossing van buiten.

Als wij proberen de grenzen van de gewone werkelijkheid te overschrijden moeten wij natuurlijk eerst uitvinden op welke manier dat gebeurt. De zoektocht naar een brug, een gemeenschappelijke noemer tussen beide werkelijkheden, brengt ons weer terug naar het thema 'Leegte'. De erkenning dat de verschijnselen om ons heen niet substantieel zijn is de eerste voorwaarde voor elke volgende stap. Zolang we blijven geloven dat de natuur van de dingen ook zo is zoals ze zich aan onze waarneming voordoet, blijven we in een fijnmazig net gevangen.

Wat zijn symbolen en hoe werken ze?

Nu staan we voor de vraag welke plaats de bijna onuitputtelijke rijkdom aan symbolische voorstellingen - welke intussen reeds talloze fotoboeken over tibet vult - binnen het denken inneemt dat afgestemd is op de Leegte, op Afhankelijk ontstaan, rekening houdend met de tantrische realiteit. Er valt mij geen beter voorbeeld in dan dat van de holographie. Bevriende natuurkundigen hebben mij eens uitgelegd dat ieder afzonderlijk onderdeel van een hologram het volledige beeld volledig bevat. Toen ik dat hoorde moest ik onmiddellijk aan onze fijn uitgewerkte

mandala-beschrijvingen denken, waar elke vorm, elk voorwerp, elk attribuut, elk gebaar van een godheid, maar ook plaats, kleur, hemelrichting, hoeveelheid en benaming, bewegings-en klankvolgorde enz. niet alleen voor zich bijzondere betekenis heeft, maar ook met ieder ander onderdeel van de mandala zodanig in verbinding staat, dat ik praktisch de gehele opbouw kan herkennen en verstaan.

Als ik vanuit mijn Tibetaanse kijk bijv. in een willekeurige symbolensamenhang de kleur wit zie, dan wordt daardoor een stroom van associaties opgeroepen: voorstellingen van godheden, beelden van witte *kha-tags* (ceremonieel te overhandigen zijden sjaals), krijttekeningen, vaatwerk, substanties als melk en yoghurt, witte rijst, welke bij rituelen worden gebruikt en dat alles met de betekenis van zuiverheid, vrede, bevrijding, goedheid, geluk. Vanuit ons gezichtspunt zijn symbolen tekens die wij gebruiken om aan de wederzijdse betrekking tussen innerlijk en uiterlijk, tussen geestelijke aktiviteit en materiële verschijningsvormen te herinneren, ze duidelijker te herkennen en vanuit dit bewustzijn de realiteit, ook in toekomstige ontwikkeling, te beïnvloeden. Zo gezien kunnen alle waarnemingselementen symbolen van *tendrel* zijn. Tussen deze en de officiële, algemeen gebruikte symbolen, bestaat vanuit hun aard geen onderscheid. Het enige verschil ligt in de overeenkomst. Als veel mensen uit een kultuur het erover eens zijn een bepaald teken als zinnebeeld van een bepaalde geestelijke inhoud of energievorm te zien, dan is voor hen dit symbool werkzaam en zijn werking is gebaseerd op herinnering, vertrouwen en versterking door herhaling.

Hoe is het echter met de beïnvloeding van de werkelijkheid door gebruik van symbolen? Hier kunnen wij slechts voorzichtig proberen te onderscheiden tussen psychologie en magie.

Als wij voor bepaalde plannen gunstige dagen of bijzondere plaatsen kiezen, of wanneer wij door gebeden en het gebruik van symbolische substanties voor onze aktiviteiten een bevorderlijke sfeer creëren, dan ontstaat daardoor ook zonder twijfel bemoediging en zelfvertrouwen en onze aktiviteiten worden op niet te onderschatten wijze beïnvloed. Het resultaat hangt vooral van vertrouwen af, waarbij we drie soorten onderscheiden: een meer gevoelsmatig vertrouwen uit zuivere gezindheid, een reeds meer overtuigd vertrouwen vanuit geloven en een vertrouwen uit een streven náár. Elk van deze drie soorten vertrouwen moet goede gronden hebben, geen mag op blind geloven berusten, zo wordt ons geleerd. Hoever deze veronderstellingen altijd gegarandeerd zijn, is een ander verhaal. Op de vraag over bijgeloof, die hier ook opkomt, zal ik nog terugkomen.

Nu zijn we echter bij een punt beland waar we over de direkte beïnvloeding van de werkelijkheid met magische middelen, met gebruik van symbolische voorwerpen en substanties moeten spreken. Wat verstaan wij onder magie? Iedere realiteit, onze gewone realiteit, maar ook bijvoorbeeld de tantrische realiteit, vormt zich door zijn verschijnselen. Deze samenvoeging van verschijnselen volgt een vast grondpatroon waarvan de dynamiek en wetmatigheden aan de buitenkant niet zonder meer herkenbaar zijn. In iedere hoogkultuur bestaat een dieper Weten, een diepere Kennis, over dit grondpatroon. Het wordt door hen die deze Kennis bezitten bewaard en doorgegeven. Wie een diepere kennis over de krachten, elementen, lijnen en invloedsfactoren heeft, waarnaar deze realiteit zich vormt, die kan op grond hiervan deze samenvoeging ook beïnvloeden. Echter, alleen in het kader van de wetmatigheden van deze patronen. Zij, die binnen een gemeenschappelijke kulturele verwijzing deze diepere Kennis met elkaar delen, hebben in de loop van de tijd een symbolentaal ontwikkeld, waarin zij zich moeiteloos verstaanbaar maken en kommuniceren kunnen. Deze is gebaseerd op vaste uiterlijke verbindingen of materiële vormen met geestelijke inhoud. Een symbooltaal beschrijft volledig en in zeer gekoncentreerde vorm een over duizenden jaren overgedragen kennis-inhoud.

Bij het gebruik van symbolen, bijvoorbeeld in rituelen, wordt ter beïnvloeding van de realiteit op deze inhoud teruggegrepen. Degenen, die op een volmaakte manier deze hogere Kennis en de symbooltaal beheersen, zijn in staat ongehinderd uit deze voorraad te putten en sterke uitwerkingen tot stand te brengen. Zij, die tot deze kategorie behoren voelen zich in de regel nauw met elkaar verbonden. Zij zijn eigenlijk niet meer op het gebruik van de symbooltaal aangewezen, achten ze echter zeer hoog en bewaren ze zorgvuldig.

De veel grotere groep van mensen die over een deel van deze Kennis beschikt, is voor een korrekt gebruik van de symbooltaal afhankelijk. Met een korrekt gebruik van de symbooltaal kunnen zij in het kader van hun mogelijkheden deze Kennis aanboren en uitwerkingen tot stand brengen. Wat hen aan Weten ontbeert kunnen zij deels door vertrouwen en een goede motivatie vervangen.

Het veruit grootste deel van hen die zich graag met magische rituelen, of wat zij daarvoor houden, bezig houden, beschikt over zo goed als geen hogere Kennis en een twijfelachtige motivatie. Echter, als op z'n minst de wens aanwezig is de motivatie langzamerhand in de richten van belangeloosheid te verbeteren, en zich met de grondslagen van de omgang met deze realiteit gedurende een lange, zorgvuldige opleiding eigen te maken, kunnen resultaten bereikt worden. In alle andere gevallen zijn zulke pogingen in het beste geval nutteloos en in het slechtste geval gevaarlijk voor de eigen geestelijke gezondheid.

Pogingen om zonder kennis en zonder gemotiveerd vertrouwen afzonderlijke elementen van een of ander symbolisch objekt eruit te nemen en zich daarmee te sieren, dàt wordt eenvoudig als bijgeloof gezien. Vormen van bijgeloof komen overal voor, ook in Tibet. Wat bedoelen we in dit verband met goed gemotiveerd? Bij de gebruikelijke mixing van weten, vermoeden, geloven en nabootsen, weet men dikwijls

niet zo precies waar de grens met bijgeloof ligt. In het algemeen kan men misschien zeggen: om zich te behoeden voor blinde imitatie en bijgeloof moet men voor zich zelf tenminste grondig beproefd en het bewijs gevonden hebben, dat een dieper weten in samenhang met symbolen, rituelen en beoefening, zonder twijfel bestaat; ook wanneer men zelf nog niet daarover beschikt. Dàn kan een ontwikkeling gericht op het verwerven van die Kennis op gang komen. Er zijn wat dit betreft twee extreme posities die geen van beide groot voordeel opleveren: zich blindelings in experimenten storten zoals men een nieuwe drug uitprobeert is schadelijk, maar in samenhang met magie het woord 'bijgeloof' als voortdurend verwijt gebruiken, terwijl men niets weet en ook niets weten wil, is weliswaar niet schadelijk maar ook niet zeer zinvol.

Nu moeten we nog de vraag beantwoorden hoe deze opmerkingen betreffende het thema 'magie' dan eigenlijk in het boeddhistische onderricht over karma passen. Wegens zijn gebruik van magische middelen en methoden is het Tibetaans boeddhisme door vertegenwoordigers van andere tradities vaak in twijfel getrokken. Ik denk echter dat zo'n twijfel bij nader inzien weerlegt kan worden. Onder karma verstaan wij aktiviteiten waardoor wij middels de 'Wet van oorzaak en gevolg' onze eigen toekomstige ervaringen creëren. Daar het alleen om onszelf, ons bewustzijn en ons gedrag gaat - zonder inschakeling van welke hogere instantie dan ook - is er met betrekking tot de wetmatigheid geen uitzondering en geen verjaring. Hoe staat dit nu in verhouding met de magische beïnvloeding der realiteit? Het verhoudt zich zonder tegenspraak, omdat het Weten over het basispatroon van de werkelijkheid waarop elke magie gebaseerd moet zijn, in karma betrokken is. Het gaat hierbij om een helder, eenduidig, echter geen star en mechanische karma-begrip. Symbolen gebruiken en rituelen uitvoeren betekent niet in het wilde weg toveren. Integendeel, energiek en invoelbaar met de gegeven krachten en toestanden werken en het bestaande netwerk met mogelijke draden voortzetten.

Vele voorwerpen, vormen en afbeeldingen zijn al duizenden jaren als symbolen erkent en gebruikt. Zij werden reeds in de Indiase religie aangewend en ondergingen in de loop van eeuwen verschillende kulturele vorm- en betekenisveranderingen.

Vertaling Len Kosse-Felet

nb. voor 1e deel zie Nieuwsbrief 2, juni 1993.

PHILIP GLASS CONCERTEERT VOOR JEWEL HEART!



Confuus

Nadat het lang-aangekondigde optreden van Philip Glass voor *Jewel Heart* Nijmegen door een dwarsliggende agent getorpedeerd was waren mededelingen over het geplande optreden nog maar spaarzaam. Een aantal dagen gelden rolde er evenwel pardoes een fax van Philip binnen. Hij wilde een ontmoeting in Hotel Americain, stelde een aantal vrijkaartjes ter beschikking en als klap op de vuurpijl wilde hij de opbrengst van zijn optreden in Amsterdam aan ons schenken, waarvan mededeling gedaan zou worden in het programma. Velen van ons hadden al een kaartje gekocht (op de eerste rij) er konden dus nog enkele mensen verrast worden met een plaatsje tussen pers en genodigden. Dat betekende dus rondbellen, nog eens terugbellen, nogmaals bellen, kortom aan Marianne's hoofd gloeide één rood oor van het als-

maar bellen. Zondagmorgen beestig vroeg opgestaan, de video aangezet om het interview van Han Reiziger met Philip vast te leggen en op deze koude grijze grauwe dag ons in de heetgestookte Golf genesteld op weg naar Amsterdam. Marianne, Ineke en ik arriveren ruim op tijd voor de afspraak op het Leidseplein, waar we rondspeuren of er bekende gezichten tussen de kleumende wandelaars te ontwaren zijn. De bontmuts van Ed duikt op. Wachtend in de lounge van Americain dijt ons clubje uit tot een man of twaalf. Als Philip in de lounge verschijnt vindt er een hartelijke begroeting plaats, diverse mensen ontmoette hij al eerder in Amerika. In de bar van het hotel is de achtergrondmuziek hinderlijk hard. Philip praat snel en soms wat binnensmonds en maakt op mij een wat vermoeide indruk. Er is inspanning nodig om alles te volgen. Maar in no-time is het duidelijk dat hier naast me een zeer betrokken Jewel Heart-vriend en sanga-genoot zit en niet op de eerste plaats 'a composer with the big name'. Hij toont zich blij verrast met onze geste in de vorm van de luxe gebonden Lam-Rim uitgave en onze bloemenhulde. Er worden gegevens uitgewisseld over de gezondheid van Rinpoche, Allen Ginsberg en allerlei zaken die Jewel Heart-Nijmegen en -Amerika betreffen, o.a. het Gelek-Rinpochefonds waar Philip en Allen de inspiratoren van zijn in de V.S. Hier spreekt iemand met een toegewijd hart. Ook zijn muzikale activiteiten komen ter sprake. Ongelofelijk hoe krijgt hij het voor elkaar! In ijltempo somt hij een reeks van projecten op waar hij mee bezig is of nog van plan is. Hij werkt o.a. aan een scenische opvoering van La Belle et la Bête en wil volgend jaar een opera in Nederland op de planken brengen. Ook deze dag is afgeladen vol; in de lounge nog tijdens onze begroeting worden afspraken gemaakt met mensen die hem aanklampen. 's Morgens een uitgebreid interview in de Plantage-Studio bij Han Reiziger, daarna repetitie in de Stopera vervolgens de afspraak met ons, verder diverse andere afspraken, dan het concert, met na afloop een samenzijn in de artiestenfoyer en dan weer op weg naar het volgende concert; het vliegtuig naar Athene. Tien concerten, tien steden van Athene tot Amsterdam, in krap twaalf dagen, werken aan een opera, actief zijn voor Jewel Heart en bezig zijn met het reilen en zeilen van het instituut. This is impossible! 's Avonds blijkt de Stopera aangestampt vol te zitten. Ik ben in mijn verwachtingen gemengd, de muziek van Philip doorloopt bij mij steeds nog de volle bandbreedte van appreciatie, *The Voyage* is aan mij in het geheel niet besteed. *Einstein* en de *Metamorfoses* boeien me uitermate. De stemming onder het publiek is vóór de pauze wat terughoudend, erna geeft de zaal zich gewonnen, staande ovaties, drie toegiften en nog leek het publiek er niet genoeg van te krijgen. Na de pauze boeide ook mij het meest. Nou ja wie het muzikale wedervaren van Peter erop na leest, die krijgt een indruk van wat er te beleven viel. Hans Heg van de Volkskrant blijkt niet de grootste bewonderaar van Philip's performance als solerende piano-speler, maar dit publiek denkt daar kennelijk anders over. Philip dank je voor dit muzikale geschenk en dank bovenal voor je genereuze gebaar, we zijn nog steeds collectief confuus, Unforgettable! *Piet Soeters.*



Philip Solo

Philip Glass gaf op 28 november een prachtig solo pianoconcert in een uitverkocht Muziektheater in Amsterdam. De wereldvermaarde componist mag dan geen klavierleeuw zijn in de traditie van Liszt en Rachmaninoff; zijn overtuigingskracht is daar niet minder om. Het blijft een voorrecht om de componist zijn eigen werken te horen vertolken aan de vleugel. En dan zit je toch aan Liszt en Rachmaninoff te denken.

Glass doorspeelde in dertien stukken zijn gehele oeuvre. Van *Einstein on the Beach* (1976; Fourth Kneeplay) tot een fragment uit *Anima Mundi* (net op CD).

Veel van zijn stukken hebben een strakke pulserende repetitieve structuur, vervlochten met melodie en harmonie. Geconcentreerd verklankte Glass de ritmische structuren met veel zeer snelle loopjes. Het aantal gespeelde noten was bijzonder hoog. Zijn werk vereist grote routine. Om de snelle herhalende loopjes strak vast te houden moet je zijn afgestudeerd in de Schule der Gelaufigkeit. Tegelijkertijd bevat de muziek een romantisch element. Glass slaagde er in beide te combineren en speelde soms lyrischer dan men van hem gewend is.

Glass speelde onder meer *Wichita Vortex Sutra*, geschreven bij het gelijknamig gedicht van Allen Ginsberg en *Mad Ŕush*, gecomponeerd bij het bezoek van de Dalai Lama aan New York in 1981.

Glass is een wereldcomponist, een overtuigend vertolker van eigen werk, en, in zijn inleidingen én back stage, een aardig, aandachtig en toegewijd man. In het programmaboekje stond: 'Zijn honorarium voor dit concert stelt Philip Glass ter beschikking aan het Boeddhistische studie- en meditatiecentrum Jewel Heart in Nijmegen'. Dat haalde zelfs de voorpagina van de Volkskrant van 29 nov. *Peter Hoogveld.*

THE IMPORTANCE OF LAM RIM
by Gelek Rinpoche

The Lam Rim stage of development is a most wonderful teaching. It is wonderful because it leads us stage by stage without any of the major practices missing.

To develop bodhicitta we need the recognition of pain or suffering. The root of bodhicitta is in the practice of compassion. Compassion cannot arise unless and until you know suffering. That proves that all *mahayana* practices are unthinkable unless and until you have a very strong foundation in the practices that are in common with the *theravada* [or *hinayana*]. Without the meditations on impermanence, karma, the suffering of the higher and lower realms, death and renunciation it is impossible to move on to any higher trainings. Without a firm foundation in the *mahayana* practices, again, it is impossible to practice the *vajrayana*. All these trainings are inter-linked. Every step is linked. If you try to develop bodhicitta by starting with the actual practice of bodhicitta it will not lead to anything besides a waste of your time. The root of bodhicitta lies in compassion. You cannot develop compassion unless you reflect on and see the pain and problems within *samsara*. Everything starts from there! Many great masters have stressed the importance of this initial step.

People may think it is sufficient to meet a great achieved master, a great enlightened being, who will touch your head and then suddenly 'boom!' you are enlightened. This will never happen. It is only through your own practice, step by step you can build yourself up to reach somewhere. All these steps depend on the initial step, the firm foundation of the initial practice. Until this foundation is firm you cannot build more advanced practices on top of it. You may talk about bodhicitta and you may like to call yourself a mahayanist. Many people in this region here like to claim: 'I am a follower of the *mahayana*, because it is a great vehicle. I don't like the small vehicle [*theravada*].' This is totally wrong. How can there be any mahayana without relying totally on a theravada foundation?

Theravada emphasizes the practice of discipline. To overcome one's attractions to samsara, one's attachment, you must practice discipline. Only after you have disciplined your mind you will be able to investigate the problems of samsara unbiasedly. You will see samsara for what it is -all the pain and sufferings- and you wil start to dislike it. Once you begin to dislike it, you begin longing for liberation. Theravada's major practice is renunciation, based on contemplation of suffering, the faults of samsara in general and the faults of existence as a human being in particular. Without renunciation there is no mahayana. Mahayana builds up on top of this. One simply adds up: 'Not for me, but for others.'

That's again not so easy to do. If somebody gives you money, say one thousand dollar, you would naturally want it for yourself, not for others. Who would say: 'I don't want it. Give it to others'? That is only possible when you know the importance of others. How to know the importance of others? Because you practice mahayana you may claim that others are most important to you, but deep within your heart you know that you are the most important person to yourself. If *myself* is most important; how can others be important? Others here means not only one other being, but *all* other sentient beings. It sounds almost impossible. Would you consider your enemy as more important than yourself? Would you want your enemy to have more happiness than yourself? Therefore, where is your great love for the benefit of all sentient beings?

In short, instant development of great love and compassion is not possible. Only a step by step development will lead us there.

THANGKA-TEKENEN IN HET LAND VAN DE IKONEN
door Marian van der Horst

St. Sergej van Radonezh was een eenvoudige monnik die voor velen een spirituele steunpilaar werd, hij wordt als een beschermer van het russische volk beschouws. St. Sergej had grote liefde voor iedereen, zonder onderscheid. Hij vertegenwoordigt eeuwige goddelijke liefde en waarheid. Men vindt in de russische schilderkunst veel ikonen die over het leven van deze heilige vertellen.

In juni van dit jaar was ik in de Ukraine om aan een groep boeddhisten de eerste principes van de thangka-schilderkunst bij te brengen. Na drie jaar was het uiteindelijk mogelijk, waren de omstandigheden gerijpt, om mensen uit vele ver-afgelegen delen van Rusland bij elkaar te brengen voor een dergelijke kursus. Deze kursus werd grotendeels gefinancierd door een duits boeddhistisch centrum.

Vanuit St. Petersburg hadden Sergej, (Sergej is leider van een Kagyu centrum in St. Petersburg) en zijn vrouw Victoria, centra aangeschreven om op deze manier van ieder centrum aan drie mensen de gelegenheid te geven. Er werden tenminste 25 volwassenen en 5 kinderen verwacht.

Zo ontmoette ik Sergej op het vliegveld van Moskou, met een bos rode rozen en een sandwitchbord met mijn naam. Hij zou mijn vertaler zijn de komende drie weken. We trachtten aan elkaars duits te wennen

terwijl we kerken en musea bezochten. Al gauw werd me duidelijk hoeveel energie en doorzettingsvermogen dáár nodig zijn bij een voor óns vanzelfsprekende handeling.

Ook toen was het nog onzeker hoe en óf de kursus door kon gaan, omdat er een enorme devaluatie van de roebel plaatsvond. De ukraïense roebel devalueerde met dertig procent in die dagen.
Vanuit Moskou reisden we met de nachttrein vijftien uur non-stop naar Charcov. Het was er zeer warm en stoffig, en we logeerden met zeer veel mensen in een, naar hun maatstaven, grote particuliere flat waarvan één kamer als boeddhistische meditatie-ruimte, voor de groep aldaar, was ingericht. Het was in die ruimte dat een intensieve tijd van informatie-geven en -vragen begon. Het bleek dat men als een spons zoveel mogelijk wilde horen en opzuigen. Ook werd mij al gauw duidelijk hoe hartelijk, inschikkelijk en zorgzaam iedereen voor elkaar en voor mij was.

Het spaarzame voedsel moest door iedereen bij elkaar gesprokkeld en gedeeld worden. Vanuit Charkov reisden we onder reisleiding van Sergej met de grote groep volwassenen, kinderen en een hond per bus naar een vakantie-oord aan een meer. Het eens zo mooie oord was totaal in verval. De kursusruimte bleek ontoegankelijk.

De eerste dag hebben we op een stralende plek in het bos het eerste boeddha-hoofd getekend. Als meetapparatuur wordt een eenvoudig strookje papier gebruikt waarmee men volgens strikte gegevens een netwerk van lijnen, een "grid" samenstelt, dat het tekenen van de figuren zeer vergemakkelijkt. Na deze dag was het haast jammer een zeer grote ruimte van marmer en glas, omlijst met keukengeluiden en -geuren, te betrekken. Iedere dag begonnen we, na een ontbijt van waterige meelpap, brood, vlees en enkele schijfjes komkommer, met een visualisatie-, concentratiemeditatie, die door mij geleid werd en door Sergej in hun prachtige taal vertaald werd.

Daarna het theoriegedeelte. De ikonografie van het tibetaans boeddhisme is uitgebreid en gecompliceerd. Er zijn vele symbolische afbeeldingen van vele boeddhafiguren. globaal kan men ze indelen in vredige en toornige figuren. Een hoofdverdeling wordt gemaakt door de figuren te rangschikken in vijf boeddhafamilies, met hun eigen kleur corresponderend met de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ether. Iedere familie heeft het vermogen negatieve energieën te doen transformeren in diverse soorten wijsheid. Om een thangka te kunnen tekenen is enig inzicht echt noodzakelijk: de verschillende houdingen, het hebben van meerdere armen, benen, hoofden, het dragen van attributen, het soort kleding, alles heeft zijn symbolische betekenis. Men werkt met een strikte maatvoering en ook de hiërarchische opbouw van een thangka is van groot belang.

De kursisten waren grotendeels geroutineerde kunstenaars, ze waren uit vele delen van het GOS gekomen, sommigen reisden vier dagen en vier nachten. Enkele kinderen hebben gedurende de veertien dagen iedere dag vele uren getekend, gemediteerd en geluisterd. Ook in de avonduren wilde men nog steeds meer weten en zien.

Ik hoop dat voor hun allen deze weken een eerste aanzet hebben kunnen zijn. Zeker was dat men zeer dankbaar en ontroerd was bij het afscheid nemen. Ik ben in elk geval dankbaar een zó geïnteresseerde, warmhartige groep mensen ontmoet te hebben.

*

UIT HET BESTUUR

* We zijn erg blij dat Rinpoche gaat komen. Hoewel -zover als onze informatie strekt- zijn Amerikaans burgerschap nog steeds niet helemaal rond is, heeft Rinpoche besloten -naast een bliksembezoek aan Duitsland en Italië- twee weken naar Nijmegen te komen: 22 febr. t/m 6 maart 1994. Voor volledig programma, zie: Jewel Heart Aktiviteiten.

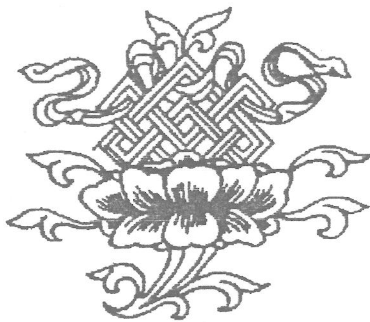
* Lamrim Retraite. Hoewel we vorig jaar plannen gemaakt hebben voor een retraite van een week buitenshuis en toegankelijk voor iedereen, heeft het bestuur voor dit jaar besloten om de retraite in onze eigen ruimte te houden met overwegend de Jewel Heart mandala. Nu er weer een periode van twee jaar is verstreken sinds we Rinpoche in ons midden hadden en er inmiddels nogal wat nieuwe mensen bijgekomen zijn, denken we dat het goed is een week met Rinpoche en elkaar in onze eigen ruimte door te brengen.

* Philip Glass. Evenals Allen Ginsberg in 1992 -zie nieuwbrief okt.'91 en maart '92- heeft Philip Glass 28 november j.l. een opgetreden verzorgd voor ons! Wij zijn hem zeer dankbaar! Veel meer hierover op blz. 3 en 4.

* Graf Hélène van Hoorn. Op verzoek van Mevrouw van Hoorn heeft Jewel Heart de verzorging op zich genomen van het graf van Hélène. We zijn heel blij met dit verzoek om op deze manier onze verbondenheid met haar levendig te houden. Hélène is immers met Jewel Heart -toen nog 'de studiegroep' genaamd- begonnen.

Wij feliciteren!
Karin Wilbrink en Ron Twisk met de geboorte van hun zoon Sjors op 11 oktober 1993.

Uitgave werk Hélène van Hoorn
Het boek van Hélène van Hoorn -vermoedelijke titel *Van de dood een deugd maken*- gaat in het voorjaar 1994 uitkomen bij uitgeverij de Sun, Nijmegen. Het bevat o.a. de teksten over dood en sterven uit drie van de grote lamrims van de gelugpa traditie, te weten: Je Tsong Khapa, de Tweede Panchen Lama, en Pabongka Rinpoche. Het is vertaald in het nederlands. Hélène's werk is uitgave-gereed gemaakt door: Prof. Dupré, Paul Juffermans, Gabriel ten Brink en Piet Soeters.
Hélène's oorspronkelijke engelse uitgave, die enkele lamrim-teksten meer bevat, wordt hierna 'uitgegeven' in de serie *Jewel Heart transcripten,* en komt daarmee ook beschikbaar voor de andere Jewel Heart mandalas, Hélène's vrienden in het buitenland en alle andere geïnteresseerden.



Stadsschouwburg Nijmegen: *Milarepa*
op zondag 23 januari komt in de stadsschouwburg van Nijmegen Helmert Woudenberg met een solovoorstelling *Milarepa.*
In zijn derde solovoorstelling vertelt hij het waar gebeurde verhaal over de Tibetaanse Yogi Milarepa, geboren in 1052. Door middel van zwarte magie wreekt hij het onrecht dat zijn moeder werd aangedaan. Zijn leermeester Marpa brengt hem echter op bizarre wijze tot 'inzicht'. Later als kluizenaar in de bergen, of als haveloze zwerver door Tibet trekkend, bestookt hij iedereen met zijn excentrieke, niets verhullende levensvisie. Dit programma is onderdeel van het Nijmeegse Vertelfestival.
Aanvang 20.00 uur, kosten f. 15

Wervingscampagne schoonmaak
We hebben nu de luxe van een 'eigen' ruimte en dat zullen we weten ook, want.....er zal ook door onszelf schoongemaakt moeten worden. Tot nog toe is onze ruimte door toevallig aanwezige JH-leden onderhouden, maar schoonmaak vraagt om regelmaat. Vandaar. 1 x per 2 weken stofzuigen, keuken en toiletruimte, altaar en alle waxineglaasjes, en per langere tussentijd extra werk.
Gevraagd: Vrijwilligers die met z'n tweeën, volgens een rouleringsschema onze ruimte willen schoonmaken. **Geef je op -alleen of met z'n tweeën- bij Marianne Mattijsen, coördinator, 080-237991**

MOGELIJK OOK NOG VOOR UW AGENDA
Dagyab Rinpoche in Chödzong:
21-23 jan.'94: voortzetting *Prajnaparamita* lessen
14-23 mei 1994: Intensieve cursus.
Tarab Tulku Zomercursus *The Potential of Being.*
30 juli-6 aug. Oostenrijk; 3-10 sept. Zuid-Frankrijk
Brochure ter inzage op Jewel Heart Centrum.

De volgende nieuwsbrief verschijnt:
Eind maart 1994. Copy graag voor 15 maart.

Jewel Heart Nieuwsbrief

uitgave:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt
tel: 08892-2208
giro: 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, Overasselt

verschijnt: 3 x per jaar

abonnement:
Jewel Heart mandala leden gratis.
andere geïnteresseerden: *f* 10,00 per jaar,
te storten op onze giro o.v.v. 'Nieuwsbrief'.

redaktie: Ineke Vrolijk.
vormgeving: Marianne Soeters

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.